



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Engelke, Luca

Erkner: 1:38:41

Erkner: Falkensee

Erkner: 564

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 175 (of 318)

Erkner/Erkner: 149 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 9(of 10)

männliche Jugend A

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	18:40	26:40	8	7:08	107	7:08	0.70	18:40	26:40	8	7:08	107	7:08
Wechsel S -> R	0.26	4:36	17:41	9	3:12	201	3:16	0.96	23:16	24:14	9	10:18	149	10:18
Schwimmen Erkner	0.96	23:16	24:14	9	10:18	149	10:18	0.96	23:16	24:14	9	10:18	149	10:18
Rad netto	28.00	58:54	2:06	9	11:49	193	13:35	28.96	1:22:10	2:50	9	22:07	181	22:07
Wechsel R -> L	0.13	1:09	8:50	6	0:30	55	0:31	29.09	1:23:19	2:51	9	22:37	179	22:37
Rad Erkner	28.13	1:00:03	2:08	9	12:19	189	14:01	29.09	1:23:19	2:51	9	22:37	179	22:37
Lauf	3.60	15:22	4:16	5	1:32	37	2:07	32.69	1:38:41	3:01	9	24:05	150	24:05